

**Югова Елена Анатольевна,**

доктор педагогических наук, профессор, кафедра анатомии, физиологии и валеологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, д. 26; e-mail: eaugova@mail.ru

### **КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) КАК СМЫСЛООБРАЗУЮЩИЙ КОНСТРУКТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровый образ жизни; здоровье населения; физкультурно-спортивные комплексы; укрепление здоровья; смыслообразующий конструкт.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются подходы к структурированию системы элементов здорового образа жизни и основные составляющие его смыслообразующих конструктов. Актуализируется необходимость возрождения, разработки нормативов и внедрения среди населения России Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в том числе для поддержания и сохранения здоровья детей, подростков и молодежи. Описывается понятийная категория «смыслообразующие конструкты». Выделены признаки смыслообразующего конструкта здорового образа жизни: включает комплекс элементов здорового образа жизни (ЗОЖ), основан на принципах системного подхода, содержит ресурс образования личностных смыслов здоровой жизнедеятельности. Определен потенциал, дающий возможность трансформировать знания по вопросам здорового образа жизни в личностные смыслы через реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обосновывается его применение в системе воспитания среди подрастающего поколения и молодежи для формирования осознанного отношения к своему здоровью и грамотного обучения основным аспектам здоровьесберегающего поведения. Выделены основные подходы к понятию «смысл», имеющиеся в педагогической аксиологии. Обосновано, что успешная сдача нормативов данного комплекса позволяет участникам не только повысить уровень соответствующей физической подготовленности, но и осмысленно относиться к вопросам собственного здоровья. Сделан вывод о том, что комплекс ГТО является системой, обладающей ресурсами трансформации знаний по вопросам ведения здорового образа жизни в личностные смыслы обучающихся при создании определённых организационно-педагогических условий.

**Yugova Elena Anatolievna,**

Doctor of Pedagogy, Professor, Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

### **GTO COMPLEX (READY FOR LABOUR AND DEFENCE) AS A MEANINGFUL CONSTRUCT OF HEALTHY LIFESTYLE**

**KEY WORDS:** healthy lifestyle; health of the nation; sport centres; health promotion; meaning construct.

**ABSTRACT.** The article considers approaches to structuring the system of elements of a healthy lifestyle and the main components of its semantic construct. The need for restoration, development and implementation of the All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» standards among the population of Russia is argued to maintain and preserve the health of children, adolescents and young adults. The conceptual category «meaningful construct» is described. There are the following signs of meaningful construct of healthy lifestyle: a set of components of healthy lifestyle, the principles of the system approach, educational resource of personal meanings of life healthy. The potential has been defined that makes it possible to transform knowledge on healthy lifestyle issues into personal meanings through the implementation of the All-Russia Physical Education and Sports Complex «Ready for Labor and Defense». The article substantiates its application in the system of education among the young generation for the formation of conscious attitude towards their health and literacy training in basic aspects of health-behavior. The main approaches to the notion of «meaningful», available in pedagogical axiology, are singled out. It is justified that the successful delivery of the standards allows the participants not only to increase the level of the corresponding physical preparedness, but also contributes to their own health issues. It is concluded that the Ready for Labour and Defense complex is a system of elements that has resources to transform knowledge on a healthy lifestyle in the personal senses of learners when creating certain organizational and pedagogical conditions.

**Н**еобходимость возрождения, разработки нормативов и внедрения среди населения России Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обусловлена прежде всего необходимостью воспитания здорового подрастающего поколения, обес-

печивающего стабильное экономическое развитие государства. Успешность этого процесса зависит от воспитания среди подрастающего поколения и молодежи осознанного отношения к своему здоровью и грамотного обучения основным аспектам здорового образа жизни [2; 5; 8; 9; 14].

Большая ответственность за реализацию механизмов, обеспечивающих все эти процессы, ложится на систему образования, которая в качестве ведущего подхода использует компетентностный подход. Этот подход позволяет знания о здоровом образе наполнить личностным смыслом и обеспечить формирование внутренней мотивации для принятия решения для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [13]. Этот факт позволит говорить не просто об аспектах и составляющих здорового образа жизни, но и о том, что комплекс ГТО мы можем рассматривать как один из смыслообразующих конструкторов здорового образа жизни.

Термин «смысл», согласно словарям Д. Н. Ушакова и В. И. Даля, трактуется как внутреннее логическое содержание (слова, речи, явления), постигаемое разумом [11; 12]. Д. А. Леонтьевым подчеркивается бытийность смысла. По мнению автора, смысл выступает субъективным отражением события в системе жизненных отношений человека и ситуации, а также места и роли объекта [7].

Смыслообразование, по определению А. Н. Леонтьева и Д. А. Леонтьева, – это процесс творческого освоения субъектами образования культурных смыслов, то есть созданных человеком в процессе общественного развития способов мировосприятия, мироотношения, культуротворческой деятельности. «Кристаллизация» смысла в форме значений определяет его надличностный характер, возможность трансляции новым поколениям в процессе социализации и удержания в культуре [6; 7]. Такая «кристаллизация» происходит при структурировании системы элементов ЗОЖ и сборке смыслообразующих конструкторов здорового образа жизни.

Проблема смыслообразования как процесса трансформации ценностей в личностные смыслы деятельности студентов по ведению здорового образа жизни разрабатывается педагогической аксиологией. По мнению Г. П. Выжлецова [1], ценности имеют многоуровневый и сложный характер бытия, они функционируют и существуют в практике реальных социокультурных отношений достаточно объективно. Субъективно же переживаются в качестве ценностных категорий и осознаются в виде целей и идеалов, а также норм, которые, в свою очередь, оказывают обратное воздействие на всю общественную и индивидуальную жизнь общества и человека.

В гуманитарном смысле смыслообразование представляет собой процесс, операционализирующийся в смысловой сфере лич-

ности [3]. Оно, скорее всего, выступает необходимым значимым условием при включении обучающихся в учебно-познавательную деятельность, чем самостоятельным предметом педагогической деятельности и психодидактического проектирования.

На методологическом уровне разработки проблемы смыслообразования заключаются в интенсивном поиске педагогических решений по проблемам ценностно-целевой рефлексии современного образовательного процесса, в поиске и утверждении в современном образовании гуманистических ценностей. Усиливается роль обучающегося как субъекта, который осмысленно осваивает, преобразует, а также использует в социальной практике культурный опыт, эти преобразования выходят на уровень теории и практики [4; 10].

В нашем понимании *смыслообразующий конструктор здорового образа жизни* (СОК ЗОЖ) – это система, обладающая ресурсами трансформации знаний по вопросам ведения здорового образа жизни в личностные смыслы обучающихся при создании определённых организационно-педагогических условий [15]. Признаки смыслообразующего конструктора здорового образа жизни следующие: включает комплекс элементов ЗОЖ, основан на принципах системного подхода, содержит ресурс образования личностных смыслов здоровой жизнедеятельности.

Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди подростков и молодежи содержит большой потенциал для трансформации знаний по ведению здорового образа жизни в личностные смыслы.

Отметим, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – это программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности [13]. К основным нормативам относятся бег, подтягивание, рывок гири, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда, бег на лыжах. В качестве альтернативы в некоторых случаях предлагается кросс на 5 км по пересеченной местности (для бесснежных районов), плавание на 50 м, стрельба из пневматической винтовки и т. д.

*Успешная сдача предлагаемых видов спортивной деятельности зависит от развития у учащихся основных кондиционных качеств – силы, выносливости и гибкости.*

Участникам необходим не только уровень соответствующей физической подготовленности, но и осмысленное преобразование личностного восприятия необходимости сдачи нормативов, а также использование в социальной практике культурного опыта. Для этого необходимо изучить и осмыслить основные элементы здорового образа жизни, без которых невозможно добиться поставленной цели. В единой системе элементов, традиционно относящихся к здоровому образу жизни, выделяют *рациональное питание, физическую (двигательную) активность, оптимальный режим труда и отдыха, психоэмоциональное состояние, профилактику заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных), отсутствие вредных привычек.*

*Рациональное питание* – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний и базирующееся на соблюдении трех основных принципов: 1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ; 3) соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме). Рациональное питание обеспечивает правильное гетерохронное развитие растущего организма, которое соответствует схеме возрастной периодизации. Без соблюдения его принципов и возрастных особенностей организм не способен к адекватным физическим нагрузкам и не дает положительного результата при сдаче норм ГТО.

*Физическая (двигательная) активность* – разновидность деятельности организма человека, активизирующая обменные процессы в поперечно-полосатых (скелетных) мышцах, обеспечивающая перемещение человеческого тела или его частей в пространстве и стимулирующая сокращение мускулатуры. Степень выраженности двигательной активности у каждого человека различная: низкая (в том случае если человек ведет малоподвижный образ жизни осознанно или вынужденно), высокая (например, у спортсмена). Гипокинезия и сопровождающая её гиподинамия являются возможной причиной появления мышечной атрофии. При этом если низкая физическая активность сочетается с нерациональным питанием (потребление пищи, содержащей большое количество калорий), развивается ожирение. Высокая физическая активность приводит к увеличению мышечной массы (гипертрофии), укрепле-

нию костного аппарата, обеспечивает подвижность суставов. Только оптимальная физическая активность направлена на сохранение или улучшение здоровья, позволяет снизить риски возникновения целого комплекса заболеваний. Как правило, этот оптимум достигается при беге, ходьбе, выполнении гимнастических упражнений, занятии подвижными видами спорта и танцами. Регулярная двигательная активность, занятия физической культурой в образовательных учреждениях и спортивных секциях позволяют сформировать необходимые физические качества для сдачи нормативов.

*Оптимальный режим труда и отдыха* – это соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного периода. Оптимальный режим труда и отдыха дает возможность рационально распределить умственную и физическую нагрузку во время рабочего дня, грамотно выделить часы для приема пищи и сна, выполнения домашнего задания.

*Благополучие в психоэмоциональном состоянии* – отсутствие проявлений дистресса. Психоэмоциональные состояния – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Нестабильное психоэмоциональное состояние может вызвать нарушения в работе любых органов. В качестве основных примеров можно выделить следующие нарушения: а) в пищеварительной системе (стресс часто ведет к хроническим расстройствам желудка, «нервным» болям в животе, язвам пищеварительного тракта); б) в сердечнососудистой системе (основными проявлениями стресса в этой системе обычно являются частые боли в области грудной клетки) и др. Перечисленные симптомы могут поочередно сменять друг друга. Кроме того, стресс является причиной интенсивного старения, так как оставляет необратимые изменения в биохимических процессах и обуславливает старение тканей.

*Психоэмоциональное состояние позволяет сохранить психофизиологический гомеостаз, необходимый для правильного спортивного настроения на сдачу норм ГТО.*

*Профилактика заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных)* – это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний, в т. ч. улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охраны окружающей среды.

Организму, ослабленному болезнью или находящемуся в состоянии после болезни, противопоказаны любые физические нагрузки. Поэтому часто болеющий ребенок или подросток обычно не имеет возможности даже получить допуск к сдаче нормативов, не говоря уже о том, чтобы показать высокую результативность.

Под вредными привычками понимают привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности. Привычка в свою очередь – это сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности. Многие вредные привычки имеют характер зависимости. Наиболее

распространёнными из них являются курение, алкоголизм, наркомания, игровые зависимости. Зависимость от психоактивных веществ вызывает ослабление организма и часто при больших физических нагрузках летальный исход. Учащийся, готовящийся к сдаче норм ГТО, никогда не будет рисковать и втягиваться в употребление подобных веществ, так как даже после одноразового приема почувствует негативные проявления при физических нагрузках.

Таким образом, комплекс ГТО является системой, обладающей ресурсами трансформации знаний по вопросам ведения здорового образа жизни в личностные смыслы обучающихся при создании определённых организационно-педагогических условий.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Выжлецов Г. П. Аксиология культуры в системе культурофилософского знания // Вестник Новгородского государственного университета. – 2000. – № 17. – С. 15-22.
2. Гладких А. С., Клычков, О. В., Ушанов Г. А. Степень осведомленности студентов технического вуза о нормативах ГТО как один из факторов готовности сдачи комплекса ГТО // Гуманитарный трактат. – 2017. – № 10. – С. 92-97.
3. Зинченко В. П. О целях и ценностях образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/1999/0330-04.htm>.
4. Зырянова В. В. Актуализация личностных смыслообразований студентов в процессе обучения // Профессиональное развитие педагога : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Иркутск : ИГУ, 2015. – С. 92-94.
5. Иванов В. Д. ГТО – вчера, ГТО – сегодня, ГТО – завтра // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 4 – С. 495-498.
6. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М. : Московский ун-т, 1971. – 264 с.
7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности – М. : Смысл, 1999. – 487 с.
8. Пушкарева И. Н., Яковлева Ю. А. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
9. Русинова М. П. Развитие духовно-нравственных ценностей средствами Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 1. – С. 114-117.
10. Суроедова Е. А. Современные представления о проблеме смыслопередачи и смыслообразовании в обучающей среде // Психология обучения. – 2015. – № 1. – С. 4-17.
11. Толковый словарь / сост. В. И. Даль. – М. : Русский язык, 1982. – Т. 4. – 683 с.
12. Толковый словарь русского языка. Т. 3 / под ред. Д. Н. Ушакова. – М. : Сов. энцикл., ОГИЗ, 1935. – 1424 с.
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015 г.).
14. Черняковская Т. Б., Антонюк С. Д. По ступеням ГТО на Олимп здоровья (апробация и внедрение комплекса ГТО в образовательных учреждениях Тамбовской области) // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 38-40.
15. Югова Е. А. Разработка структуры и содержания смыслообразующих конструктов здорового образа жизни // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 110-115.

### REFERENCES

1. Vyzhletsov G. P. Aksiologiya kul'tury v sisteme kul'turofilosofskogo znaniya // Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2000. – № 17. – S. 15-22.
2. Gladkikh A. S., Klychkov, O. V., Ushanov G. A. Stepen' osvedomlennosti studentov tekhnicheskogo vuza o normativakh GTO kak odin iz faktorov gotovnosti sdachi kompleksa GTO // Gumanitarnyy traktat. – 2017. – № 10. – S. 92-97.
3. Zinchenko V. P. O tselyakh i tsennostyakh obrazovaniya [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.eidos.ru/journal/1999/0330-04.htm>.
4. Zyryanova V. V. Aktualizatsiya lichnostnykh smysloobrazovaniy studentov v protsesse obucheniya // Professional'noe razvitie pedagoga : mat-ly Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. – Irkutsk : IGU, 2015. – S. 92-94.
5. Ivanov V. D. GTO – vchera, GTO – segodnya, GTO – zavtra // Pedagogicheskiy opyt: teoriya, metodika, praktika. – 2015. – № 4 – S. 495-498.
6. Leont'ev A. N. Potrebnosti, motivy i emotsii. – M. : Moskovskiy un-t, 1971. – 264 s.

7. Leont'ev D. A. Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti – M. : Smysl, 1999. – 487 s.
8. Pushkareva I. N., Yakovleva Yu. A. Motivatsiya studentov k zanyatiyu fizicheskoy kul'turoy i sportom v protsesse realizatsii kompleksa VFSK GTO v srednem spetsial'nom uchebnoy zavedenii // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2015. – № 2. – S. 255-259.
9. Rusinova M. P. Razvitie dukhovno-nravstvennykh tsennostey sredstvami Vserossiyskogo fizkul'turno-ozdorovitel'nogo kompleksa GTO // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2017. – № 1. – S. 114-117.
10. Suroedova E. A. Sovremennye predstavleniya o probleme smysloperedachi i smysloobrazovanii v obuchayushchey srede // Psikhologiya obucheniya. – 2015. – № 1. – S. 4-17.
11. Tolkovyy slovar' / sost. V. I. Dal'. – M. : Russkiy yazyk, 1982. – T. 4. – 683 s.
12. Tolkovyy slovar' russkogo yazyka. T. 3 / pod red. D. N. Ushakova. – M. : Sov. entsikl., OGIZ, 1935. – 1424 s.
13. Federal'nyy zakon «O fizicheskoy kul'ture i sporte v RF» ot 4 dek. 2007 g. № 329-FZ (red. ot 29 iyunya 2015 g.).
14. Chernyakovskaya T. B., Antonyuk S. D. Po stupenyam GTO na Olimp zdorov'ya (aprobatsiya i vnedrenie kompleksa GTO v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh Tambovskoy oblasti) // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2015. – № 3 (54). – S. 38-40.
15. Yugova E. A. Razrabotka struktury i sodержaniya smysloobrazuyushchikh konstruktov zdorovogo obraza zhizni // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2016. – № 1. – S. 110-115.